

# DEIN ANGENEHMER TAGESRÜCKBLICK

Nimm Dir abends 5-10 Minuten Zeit und schaue zurück auf  
Deinen Tag.

Dein Fokus liegt auf dem, was gut funktioniert hat und Dir  
gut gelungen ist.

Das, was nicht gut funktioniert hat, sehen wir meist schon  
genug. Sieh Dir auch die Kleinigkeiten an!

Stelle Dir (möglichst schriftlich) die folgenden Fragen  
und beantworte sie:

---

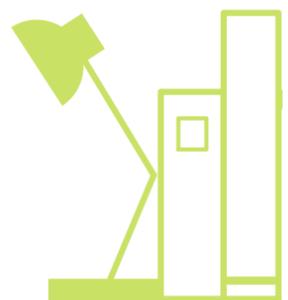
**WAS HAT MIR HEUTE  
FREUDE GEMACHT?**



**WORIN WAR ICH HEUTE  
WIRKLICH GUT?**

---

**WOMIT HABE ICH HEUTE  
JEMANDEN GEHOLFEN  
ODER/UND UNTERSTÜTZT?**



**WOFÜR BIN ICH DANKBAR?  
WAS HABE ICH HEUTE  
NÜTZLICHES GELERNT?**

---

**WELCHE IDEEN SCHOSSEN  
MIR HEUTE DURCH DEN  
KOPF UND WILL ICH NUN  
FESTHALTEN?**

